domingo, 5 de mayo de 2013

La maldición oriental —daños dietéticos traídos por la Revolución Neolítica

Ahora la tierra va a estar bajo maldición por tu culpa; con duro trabajo la harás producir tu alimento durante toda tu vida. El suelo te dará espinos y cardos, y tendrás que comer plantas silvestres. Te ganarás el pan con el sudor de tu frente, hasta que vuelvas a la misma tierra de la cual fuiste formado, ¡pues polvo eres y en polvo te convertirás!
(Génesis 3:17-19).

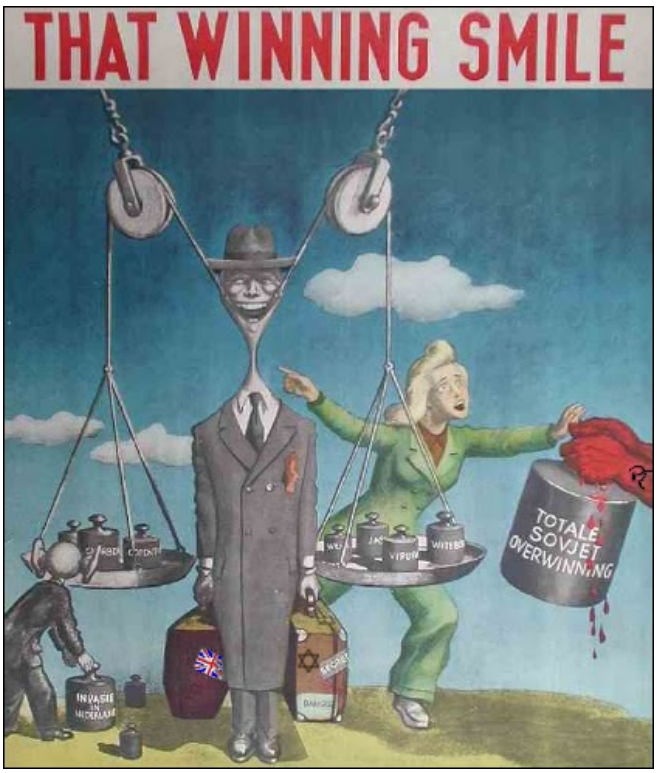
El registro fósil indica que los primeros agricultores, en comparación con sus predecesores cazadores-recolectores, tenían una característica reducción en estatura, un aumento de la mortandad infantil, una reducción de la esperanza de vida, un aumento de la incidencia de enfermedades infecciosas, un aumento de la anemia por falta de hierro, mayor incidencia de osteomalacia, hiperostosis porótica y otros desórdenes de minerales esqueléticos, y un aumento en los defectos de caries y esmalte dental. La agricultura no trajo un aumento de la salud, sino más bien lo contrario.
(Dr. Loren Cordain).

En el artículo Nutrición y degeneración física vimos cómo la alimentación tradicional primitiva es infinitamente superior a la moderna a la hora de producir seres humanos más sanos. La idea más importante que debería derivarse de ello es que la noción de "progreso" ha de ser cuestionada seriamente. La doctrina moderna oficial (heredera de las ideas de la ilustración francesa, a su vez fuertemente influenciada por la burguesía urbana, las élites financiero-comerciales, la Masonería y grupos similares) insiste en que, desde un pasado de barbarismo, "evolucionamos" y progresamos, y que ese progreso ha sido visible en el desarrollo de la materia inerte y de la civilización. Dicho punto de vista pasa por alto deliberadamente que el mismo hombre no ha "progresado" absolutamente nada desde el Paleolítico, sino más bien todo lo contrario: ha perdido capacidad craneal, integridad genética, solidez esquelética y corporal, equilibrio psicológico, armonía interior, y está cada vez "más enfermo y mejor curado" que nunca.

El hombre debe dejar de mirar hacia los objetos materiales que le rodean, y encontrar un espejo en el que mirarse a sí mismo. Hace mucho tiempo, se abandonó la perspectiva antropocéntrica en la que el hombre era considerado como un modelo, un ensayo de Dios, y en la que la civilización tenía que estar hecha a medida del hombre, no viceversa. Actualmente la civilización se ha convertido en un monstruo que, para mayor gloria del sistema económico, busca maneras cada vez más retorcidas de modelar la mente humana para hacer que encaje a martillazos en un concepto del mundo que nada tiene que ver con el orden natural y con lo que dictan los genes. Cuando la naturaleza humana protesta ante este estado de cosas, se habla de "enfermedades", "inadaptación" y

———————————

demás eufemismos, y se corre a buscar medicinas, parches o métodos educativos nuevos que puedan neutralizar los síntomas, evitando cortar el problema de raíz. El desarrollo de la civilización tecnológica y del sistema económico exige que la naturaleza humana sea controlada y manipulada cada vez más, con el fin de seleccionar y construir el tipo humano que al sistema le conviene: una casta mayoritaria de borregos y una casta minoritaria de pastores. Así reflexionó Nietzsche en su monumental "Genealogía de la moral": *"barruntamos que descendemos cada vez más abajo, más abajo, hacia algo más débil, más manso, más prudente, más plácido, más mediocre, más indiferente, más chino, más cristiano —el hombre, no hay duda, se vuelve cada vez «mejor»".*

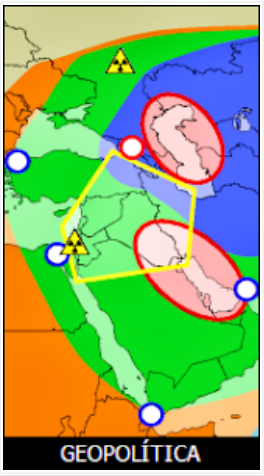


Éste seguro que se cree muy superior a quienes pintaron las cuevas de Lascaux.

Sin embargo, cada vez más gente va teniendo claro que el estilo de vida moderno es una abominación y que está promoviendo todo tipo de desajustes psicofísicos en el ser humano. Cuando una fuerza expansiva se reprime, tarde o temprano tiene que explotar, y cuanto más tiempo se contenga, más fuerte será la explosión. Es lo que el futuro nos depara debido a la desastrosa gestión actual de los instintos humanos.

Si en todo este marco presto atención a la dieta es porque la alimentación influye decisivamente sobre la configuración genética y en la evolución de una especie, ya que, literalmente, "somos lo que comemos". El cerebro humano sólo se desarrolló cuando, gracias a la carne cocinada (ver revolución carnívora), tuvo como materia prima un alimento muy superior para alimentar el crecimiento de sus tejidos. Del mismo modo, la falta de alimentación decente repercute en la calidad de la sustancia reproductiva, la falta de vitaminas produce una progenie raquítica, y a largo plazo, los hábitos alimentarios perniciosos se cargan a toda una especie y provocan su involución. En el cuadro alimentario, el hito más significativo de la larga degeneración de los hábitos humanos es sin duda la adopción de los cereales como alimento principal.

Actualmente los cereales son la mayor causa de superpoblación, y por tanto son los culpables de que una humanidad cada vez más numerosa arranque cada vez más recursos a la tierra de la que dependemos. Si estos miles de millones de parásitos bípedos son sostenibles en el mundo moderno y pueden seguir produciendo basura y contaminación, es exclusivamente gracias a los cereales. Los monocultivos genocidas (especialmente arroz, trigo, maíz y soja) producen calorías baratas y fáciles, pero vacías como la paja o el cartón, y han aniquilado la variedad nutricional de la que disfrutaban nuestros antepasados. La agricultura intensiva ha exigido el empleo de sustancias tóxicas y la desnaturalización de los



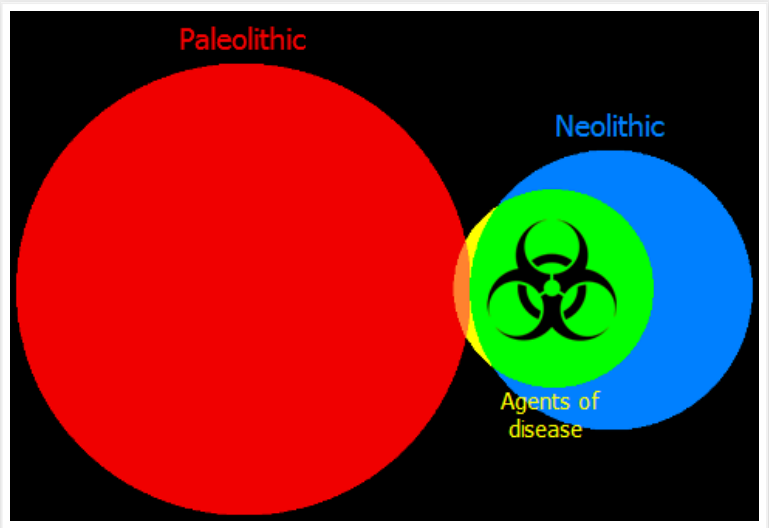
TEMAS

- Arte (4)
- Descendientes de los arios (4)
- Economía (3)
- ENGLISH (1)
- Esoterismo (4)
- Esparta y su ley (5)
- Eugenesia (2)
- Geopolítica (15)
- Globalistán (3)
- Historia (5)
- Judeocristianismo (3)
- Otros (7)
- POLSKI (1)
- PORTUGUÊS (3)
- Prehistoria (3)
- Raza (5)
- Salud (7)
- Sudáfrica (2)

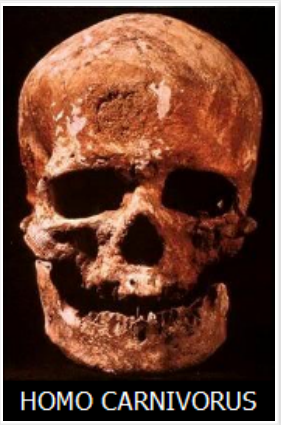
alimentos a cambio de producir más cantidad. La dependencia de la humanidad del grano de cereal ha causado la deforestación (y la destrucción de la biodiversidad animal que albergaban los bosques), la multiplicación descontrolada y desastrosa de nuestras poblaciones, infinidad de enfermedades degenerativas, el empobrecimiento del suelo, el avance de la desertización, etc. Aumentó la *cantidad* de seres humanos, pero disminuyó drásticamente su *calidad*.

Situémonos en una sociedad cazadora del Paleolítico. El medio de subsistencia es principalmente la caza, de la que se ocupan los hombres jóvenes de la tribu. Si tuviésemos que poner un gasto calórico diario para el ser humano paleolítico medio, teniendo en cuenta el frío, la mayor corpulencia, un metabolismo basal más intenso, actividad física frecuente y dura, etc., podríamos quizás exagerar diciendo que el humano paleolítico medio podía consumir 9.000 calorías diarias (para que se vea lo generoso que he sido, un montañero moderno puede necesitar 7.000 calorías durante un día demandante de invierno, y bajo el peso de una buena mochila), que procedían de fuentes auto-renovables. Ahora comparemos: en las sociedades industriales, las cosechas las recogen máquinas consumidoras de petróleo, y los alimentos son transportados costosamente a grandes distancias por vehículos que consumen inmensas cantidades de este combustible. A cada paso que damos por el mundo, devoramos cantidades ingentes de electricidad, gas, papel, carbón, plástico, metales, etc., que en última instancia proceden de la Naturaleza. De este modo, al individuo moderno medio le pueden tocar (por lo bajo) 250.000 calorías, la mayoría de las cuales proceden de fuentes no-renovables arrancadas suciamente a la Naturaleza y excretadas de forma más sucia aun. Este gasto calórico ha ido creciendo a medida que la tecnología se ha desarrollado, y es previsible que siga creciendo cada vez más hasta que lleguemos a límites insostenibles y desorbitados, y se desencadene una guerra mundial de lucha a muerte por los recursos. Irónicamente, a pesar de que ahora le arrancamos a la Naturaleza más calorías que nunca, el gasto calórico del organismo propiamente dicho ha disminuido drásticamente gracias al sedentarismo, y el cuerpo humano mismo está cada vez más degradado y contaminado. Lo mismo reza para su mente, ya que el cerebro forma parte del cuerpo.

Durante la Prehistoria, los únicos recursos que "quemaban" nuestros antepasados procedían de fuentes naturales renovables: piedra, madera, agua, animales y plantas. La principal fuente energética calórica para el cuerpo humano era la grasa saturada animal. Ya hemos visto cómo actualmente consumimos una vasta variedad de recursos, que van desde el petróleo y el gas natural hasta el litio y el uranio. Con el fin de alimentar sistemas y procesos materiales que nada tienen que ver con la supervivencia de la especie, estamos saqueando los tesoros finitos de nuestro planeta. Ahora la principal fuente calórica de energía humana son los azúcares. Técnicamente, los herbívoros también funcionan a base de azúcares, ya que esto es lo que resulta de la fermentación y descomposición de las largas cadenas de celulosas vegetales. Al parecer, la domesticación del hombre y su conversión en la oveja perfecta del rebaño perfecto, pasaba por convertirlo primero en herbívoro y aniquilar los instintos del depredador.



La proporción de defectos físicos y enfermedades degenerativas en seres humanos, según el registro paleopatológico, comparando Paleolítico y Neolítico. Este diagrama Venn

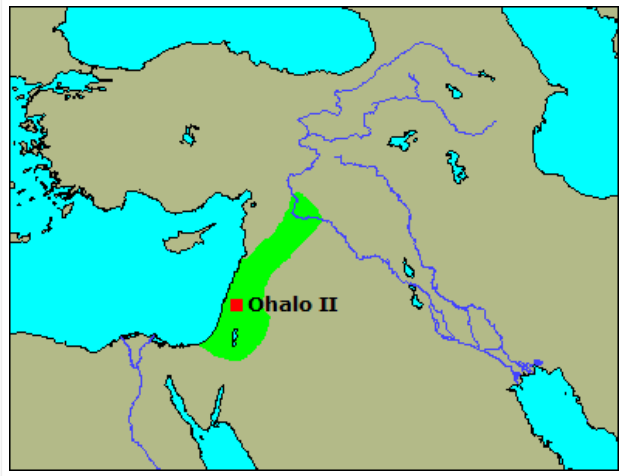


muestra cómo los indicios forenses de enfermedades son muy minoritarios entre los restos paleolíticos, mientras que proliferan en el Neolítico. No tenemos apenas evidencias de enfermedades nutricionales anteriores al advenimiento de la agricultura. Después, llegan poco menos que las siete plagas de Egipto: raquitismo, caries, osteoporosis, beriberi, pelagra, diabetes, dermatitis herpetiforme, celiaquis, obesidad, cáncer, pestes varias, cólera y tuberculosis entre otras. El asunto fue bien estudiado en *"Paleopathology at the origins of agriculture"* (Mark N. Cohen y George J. Armelagos).

ORÍGENES DE LA AGRICULTURA

Llegará un día en el que la Revolución Neolítica será estudiada como el momento en el que un tipo humano inferior se rebeló contra el plan de Dios, colocándose a sí mismo fuera de la Naturaleza y afanádose en crear un "nuevo orden", sin darse cuenta de que sólo puede haber un orden —el orden natural— y que todo hombre que lo cuestione pasándose al otro lado, lo pagará con la degradación de su cuerpo, su mente y su espíritu.

Tradicionalmente se consideraba que los cereales fueron domesticados y cultivados por primera vez en Próximo Oriente hace 14.000-12.000 años. Ahora sabemos que el primer uso demostrado de cereales se remonta al yacimiento de Ohalo II (actual Israel), hace nada menos que 23.000 años **[1]**, y que los Neandertales ya consumían féculas.



El yacimiento de Ohalo II está en la orilla sur del lago de Galilea, en el norte del actual Israel, cercá del río Jordán y no lejos de Nazaret. El verde claro representa el primer ámbito de implantación de la agricultura, muchos milenios después de la datación del yacimiento. Resulta increíble constatar cómo Israel nunca ha dejado de ser una clave constante: allí se cruzó el "hombre moderno" con el neandertal, surgió la agricultura, chocaron infinidad de civilizaciones antiguas, aparecieron el judaísmo y el cristianismo, se fraguó la caída del mundo pagano europeo, fue objetivo de los cruzados y actualmente es el nudo geopolítico más preocupante de todo el planeta.

Para el 15.000 BP (antes del presente), los israelíes de la época estaban recolectando trigo y cebada, moliéndolos para obtener harina, algo evidenciado por el uso de morteros. Dos-tres milenios después, sus descendientes cosechaban intensamente granos de cereales salvajes. De ahí a la domesticación de los cereales y al desarrollo de la agricultura sólo había un paso. Los primeros agricultores necesitaban campos abiertos para establecer su plaga, de modo que quemaron amplias extensiones de bosque para expulsar a los animales, nivelar el terreno y prepararlo para ser parasitado irreversiblemente. La agricultura es, por tanto, un *biocidio* contra árboles, plantas y animales que no pueden defenderse. Consiste en cargarse toda una comunidad biológica, limpiar la superficie del suelo y provocar una avalancha de "refugiados" que desequilibrarán el ecosistema más cercano. En comparación con este voraz agujero negro, los hábitos de caza del Cromagnon y del Neandertal son inocentes travesuras.

Posteriormente, las sociedades neolitizadas concebirían la venida del cereal (Deméter, Ceres) como algo que les sacó de la oscuridad. Lo cierto es que les facilitó la vida cotidiana, pero comenzó la degradación de su *calidad* de vida: deformaciones en la dentadura, deterioro de la salud, transtorno del metabolismo,

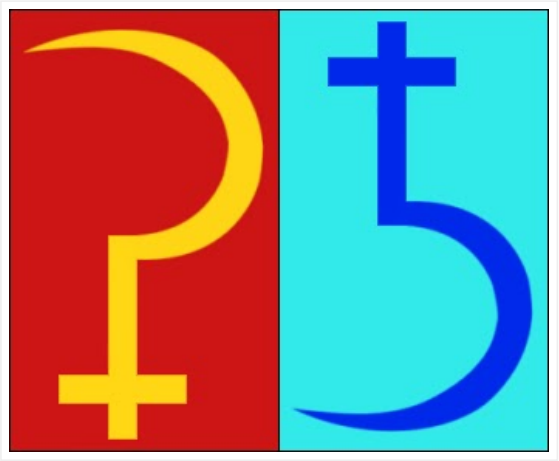
ENLACES EXTERNOS

- infoKrisis
- La gran partida
- Método Ludovico
- Soul Guerrilla
- Tribulaciones metapolíticas
- Weston Price Foundation

Archivo del blog

► 2018 (1)
► 2015 (3)
► 2014 (4)
▼ 2013 (56)
► septiembre (2)
► agosto (1)
► julio (2)
► junio (1)
▼ mayo (50)

aparición de la obesidad y lento cultivo de un tipo humano diferente. Un tipo humano que no le convenía a la especie, pero sí al Sistema. Un tipo humano rebañil, humilde, conformista, cándido, satisfecho. Los orígenes de la moral del esclavo, retratada magistralmente por Nietzsche en su "Genealogía de la moral" y en "El Anticristo", deben ser buscados en Israel, pero no durante la ocupación romana, sino a finales del Paleolítico Superior.



A la izquierda, el signo romano de la diosa Ceres, que equivalía a la Deméter *(Dea Mater,* o Diosa Madre) de la tradición griega. Ceres, como su nombre indica, era una diosa del cereal, que vino de Oriente y enseñó a los hombres a sembrar la tierra, cultivar el trigo, recoger la cosecha y fabricar pan. Por virtud de una de esas casualidades llenas de sentido, su signo astral, la hoz de la tierra (media luna arriba y cruz abajo) es la inversión del de Saturno (la hoz del cielo, cruz arriba y media luna abajo), quien, según Hesíodo, era el dios supremo de la edad de oro. En el mundo clásico, las divinidades de la agricultura generalmente tenían un origen oriental y eran objeto de numerosos cultos de recargada y compleja ritualidad, como los misterios de Eleusis. El cristianismo no es ninguna excepción: la hostia (un mísero sucedáneo ritual de la carne de Dios encarnado) sigue siendo un alimento sagrado en la liturgia católica.

El Neolítico transtornó totalmente la alimentación humana. Donde antes se comía a base de carne, ahora se pasó a comer a base de carbohidratos. Como hemos visto, durante el Paleolítico la principal fuente de energía biológica para el ser humano era la grasa. Desde el Neolítico, serán los azúcares. Actualmente, el 80% de nuestras calorías viene de los cereales, y una importante porción del 20% restante procede de azúcares refinados, grasas procesadas y edulcorantes artificiales altamente perjudiciales. Como se ve, apenas hay sitio para las proteínas o las grasas animales saturadas.

EL AMANECER DE LAS FÉCULAS

La fécula, también llamada **almidón**, es un polisacárido (o carbohidrato complejo) presente como reserva energética en todas las plantas verdes. Como ejemplos de alimentos ricos en almidones, tenemos el arroz, el trigo, el maíz, la avena, la patata, la yuca (o mandioca, un tubérculo similar a la patata y que está muy extendida en los trópicos) y otros. Debido al componente fuertemente cerealista de la dieta moderna, los almidones suministran entre el 70 y el 80% de las calorías consumidas por la humanidad, en productos típicamente feculentos como la pasta, el pan, el arroz, el cuscús, las gachas de avena, los pasteles, la harina, las galletas, las patatas, la bollería en general y los diversos cereales de caja. Los almidones son, ni más ni menos, la base de la alimentación humana del presente.

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

Lágrimas de los dioses, o diamantes malditos —la t...

Tierra Santa —la lucha por dominar el Levante (I d...

Nowa klasyfikacja rasowa (I)

Índice del blog

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

Los beneficios del ayuno

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

El arte de Boris Olshansky

Tragedia en el Mare Nostrum —qué demonios pasa con...

The new racial classification (I)

Crisis española y los tabúes del 15-M (III de III)

Crisis española y los tabúes del 15-M (II de III)

Crisis española y los tabúes del 15-M (I de III)

No es oro todo lo que brilla, o la serpiente que s...

El rayo de Dios y el rayo del Diablo (II de II) —e...

El rayo de Dios y el rayo del Diablo (I de II) —bi...

La verdad en el fondo de la "conspiranoia" —el art...

La maldición oriental —daños dietéticos traídos po...

"Nutrición y degeneración física" —el crucial estu...

Los misterios del hielo —efectos evolutivos de la ...

Homo carnivorus, o revolución carnívora —la caza, ...

Huellas del jefe de los cazadores —el linaje del d...

¿Homosexualidad en la antigua Grecia? —el mito se ...

El arte de Vsevolod Ivanov

El destino del mundo según los indo-arios

El arte de Konstantin Vasiliev

Estrogenización, leche, alcohol e iones positivos ...

La nueva clasificación racial (I)

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

¿Eran los egipcios blancos?

Europa Soberana presenta El arsenal del hereje —gr...

La bebida de la memoria, la fuerza universal y el ...

Soldados de la bestia —los bersekers y la expansió...

Es difícil entrar en la psicología de los primeros neolíticos y de todo el mundo campesino posterior sin comprender la importancia que tenía para ellos el **grano**, es decir, aquello que, con el trillado, se separaba de la paja y que, molido y después cocinado, proporcionaba la base de la alimentación de antaño: "el pan nuestro de cada día", el primer alimento procesado y "civilizado". Donde los inviernos eran duros, donde la población era demasiado numerosa y la biodiversidad demasiado escasa como para que todo el mundo se dedicase a la caza y a la recolección (hubiese implicado la extinción de muchísimas especies, por lo cual se reservaron en el bosque cotos de caza vedados a todo aquel que no era noble) y donde sólo la agricultura podía garantizar la vida de pueblos enteros, el puñado de grano era el símbolo de la vida, de la prosperidad, del futuro y del sustento. Con un puñado de grano, se podía colonizar toda una región. Las fuerzas políticas que querían someter a una población determinada (desde invasores extranjeros o señores feudales sin escrúpulos hasta bolcheviques soviéticos) recurrieron siempre a las confiscaciones de grano y a la quema de cosechas, ya que sabían que era tal la dependencia de las poblaciones de la agricultura, que arrebatársela era suficiente para hundirlos en la miseria, precipitarlos al hambre y a la desesperación, y esclavizarlos: el ser humano ya no estaba en condiciones de cazar, pescar, recolectar o sobrevivir por su cuenta. Había perdido la libertad, dependía de la tecnología, era más vulnerable que nunca y difícilmente la Naturaleza lo reconocería como su hijo.

Sin embargo, queda en pie la pregunta de si, como seres humanos, estamos evolutivamente adaptados a esta sustancia. Los animales realmente adaptados a la digestión de los almidones se llaman granívoros. Entre ellos están muchos pájaros y los cerdos, poseedores de glándulas salivales inmensas que segregan una gran variedad de enzimas "diseñadas" para descomponer almidones. Los seres humanos tenemos el gen *AMY1,* que nos da la capacidad para metabolizar almidón, pero sólo poseemos una enzima capaz de descomponerlo: la ptialina.

Que no estemos biológicamente equipados para la óptima asimilación del almidón no es algo que sorprenda. Durante millones de años, evolucionamos como cazadores-recolectores y nuestra genética se adaptó a carnes, grasas, órganos y frutos silvestres. En términos evolutivos, empezamos hace muy poco (6.000 años en el noroeste de Europa y Cornisa Cantábrica) a ingerir cantidades masivas de almidones. Todo este tiempo, nuestro cuerpo no ha hecho más que protestar y dar señales de inconformismo: los paleoarqueólogos saben bien que el registro fósil indica un impresionante descenso de la salud y de la calidad de vida en cuanto se

Roma contra Judea, Judea contra Roma (III) —el cri...

Roma contra Judea, Judea contra Roma (II) —las gue...

Roma contra Judea, Judea contra Roma (I) —las base...

El rostro de la Europa clásica (II) —¿eran los rom...

El rostro de la Europa clásica (I) —¿eran los grie...

Ruedas de poder —los chakras según el hinduísmo

Intro a la eugenesia

Esparta y su ley (V de V) —notas + apéndice

Esparta y su ley (IV de V)

Esparta y su ley (III de V)

Esparta y su ley (II de V)

Esparta y su ley (I de V)

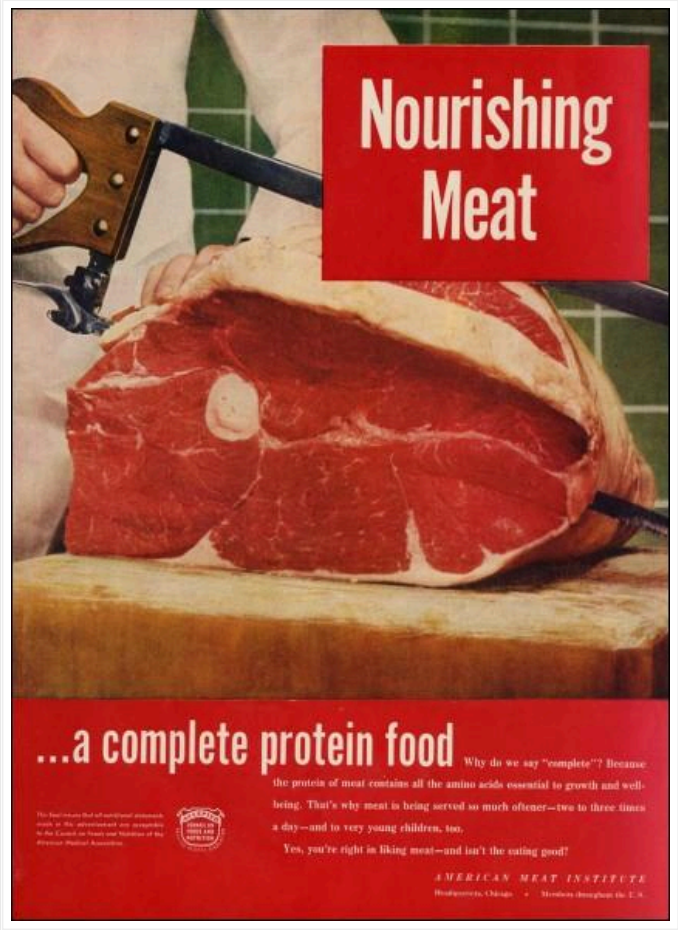
Nordicismo y nazismo

Licencia Creative Commons

Este blog está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

adoptó la agricultura; tanto es así que a menudo los defectos dentales, la osteoporosis y el subdesarrollo esquelético son tomados como indicadores fiables para fechar la llegada del Neolítico a una zona determinada.

En tiempos más recientes, se ha visto una extraña campaña de promoción de los almidones, a costa de las grasas animales. Así, desde los años 70, el tradicional desayuno norteamericano a base de huevos, bacon, salchichas y mantequilla, ha sido sustituido poco a poco por comida de escaparate para menopáusicas histéricas: el consabido tazón de Special K con leche desnatada, un café con leche y sacarina, una rebanada de pan (naturalmente, con margarina en lugar de mantequilla), una cucharada de aceite de oliva virgen, un ojazo a la última revista de cotilleos y una Coca-Cola para llevar en el bolso. La industria agraria nos ha aumentado el consumo de carbohidratos refinados porque, caloría por caloría, son los nutrientes más baratos de producir, son vendidos con un inmenso margen de beneficio, dan mucho juego para innovar y romper los moldes del mercado con gran variedad de productos cada año y, además, es fácil viciarse a ellos y "entran con facilidad". Nada más rentable para el empresario que invertir en cereales. Luego, por supuesto, nos quejamos de nuestro deplorable estado de salud y le echamos la culpa de todo ~~a Franco y al pato Donald~~ al colesterol, sin reparar en el culpable más discreto: el almidón.



Propaganda de la *American Meat Institute*. Hasta hace pocas décadas, la dieta norteamericana no estaba del todo mal. Se reconocían las propiedades imprescindibles de la carne, no se habían estigmatizado las grasas saturadas, los aditivos tóxicos no tenían la extensión que tienen hoy, y tanto los almidones como los azúcares se consumían con mucha moderación. Desde entonces, la salud americana ha dado un vuelco catastrófico, ha disminuido la fertilidad de las mujeres y la calidad del semen de los hombres, la obesidad es una plaga, la proporción de muerte por cardiopatía es inverosímil y las enfermedades de la insulina, como la diabetes, se ceban en la gente. Por doquier, se anuncian féculas y más féculas, azúcares y más azúcares, y en cambio un anuncio de carne como éste es impensable y hasta políticamente incorrecto.

Desde los años 70, el consumo anual de granos de cereal ha ascendido unos 25 kg por persona, y el consumo de edulcorantes calóricos artificiales (sobre todo jarabe de maíz alto en fructosa) ha aumentado 15 kg. A la vez, el consumo total de calorías ha aumentado 400 más al día desde que los organismos mediáticos

empezaron a estigmatizar las grasas y recomendar los cereales. Por el contrario, el consumo de colesterol se ha reducido de un modo impresionante en tiempo récord. Y sin embargo, con la globalización alimentaria, la salud ha sufrido un descalabro colosal, quizás no visto desde la llegada del Neolítico: se están multiplicando a ritmo cada vez más vertiginoso diversas enfermedades degenerativas como la diabetes, la candidiasis y la obesidad. El ciudadano occidental medio es, para delicia de la industria farmacológica (que, no olvidemos, se alimenta y se enriquece con nuestras enfermedades), un verdadero y auténtico saco de basura.

Actualmente, China es el productor Nº 1 de cereales del mundo, seguida por Estados Unidos.

EL GRAN ORIENTE CONTRA LA NATURALEZA HUMANA —CÓMO LOS CEREALES ATACAN EL ORGANISMO

No se trata sólo de no estar adaptados a los almidones. La dieta del almidón puede llegar a matar y probablemente, de forma indirecta, es la mayor asesina en masa de la historia del planeta. Aquí veremos algunos de los muchos problemas graves que plantean los cereales para la salud humana.

1- INCOMPATIBILIDAD DIGESTIVA Y QUÍMICA DE LOS ALMIDONES CON LAS PROTEÍNAS. Para digerir óptimamente las proteínas animales, el estómago debe fabricar pepsina, una enzima digestiva que sólo puede actuar en un entorno con un pH altamente ácido. Sin embargo, cuando masticamos féculas, las glándulas salivales secretan ptialina y otros jugos afines, con un pH alcalino, para que la fécula sea digerida en un medio alcalinizado. Es fácil ver lo que pasa cuando se mezclan proteínas y féculas en el sistema digestivo: el estómago acumula jugos ácidos (para digerir la carne) y jugos alcalinos (para digerir las féculas) que se anulan entre sí, y por tanto queda una solución acuosa incapaz de digerir ninguno de los dos alimentos. Después de esto, la confusa masa alimenticia entra en contacto con las bacterias del tracto intestinal, que se dan un verdadero festín con lo que nosotros somos incapaces de digerir, dejándonos nada más que gas, toxinas y otras sustancias de desecho. En respuesta a esto, los carbohidratos complejos entran en fermentación, y las proteínas entran en putrefacción. La carne libera sustancias indeseables como la putrescina, cadaverina, muertina, necroctina y putrefactina, afines a las que despiden los cadáveres en descomposición. Ésta es una de las principales causas de la mala fama que tiene la carne entre muchos vegetarianos, quienes no se dan cuenta de que esto pasa debido a la incompatibilidad de los carbohidratos complejos con las proteínas, y que la culpable no es la carne (que han formado parte de nuestra dieta desde la alta Prehistoria y que han ayudado mucho a nuestra evolución) sino los carbohidratos complejos, de aparición muy reciente.

Tanto la putrefacción de las proteínas como la fermentación de las féculas, tiene desagradables efectos secundarios como gases, ardores, hinchazones, estreñimiento, colitis, hemorroides, retención de líquidos y halitosis. También se producen desagradables "alergias" cuando la corriente sanguínea absorbe toxinas de la masa putrefacta y fermentada transportada por el intestino, produciendo dolores de cabeza, náuseas, vómitos, erupciones, acné, urticarias y un largo y desagradable etc. Así, mientras las bacterias de nuestro sistema digestivo se dan el banquete, nosotros sólo nos quedamos con restos indigeribles, sustancias de desecho, toxinas y una larga ristra de secuelas, entre las que destaca la degeneración completa y total del intestino grueso (dicen los médicos que el único lugar donde puede verse un intestino grueso normal hoy día es en un libro de anatomía).

Los metabolismos muy activos tienden a minimizar estos efectos, ya que su voraz maquinaria "quema" rápidamente todo lo que encuentra a su paso, pero eso no significa que la combinación de fécula-proteína (omnipresente en nuestra sociedad, desde el filete con patatas hasta el arroz con pollo, pasando por la simple hamburguesa, y sin olvidar el bocadillo de jamón o chorizo) no sea incompatible en todo caso. Hay muchas personas que padecen de misteriosos transtornos cuyo origen los médicos son incapaces de ver. Se limitan a tomar medicamentos que cortan los síntomas sin tocar la raíz del mal, pero lo que no

sospechan es que podrían experimentar una notable mejora si, además de extirpar la leche de su dieta, separasen los carbohidratos y las proteínas en comidas distintas.

2- LOS CEREALES TIENEN UN EFECTO ADICTIVO. Los australianos Greg Wadley y Angus Martin (The origins of agriculture: a biological perspective and a new hypothesis) han postulado que los granos de cereales (especialmente trigo, maíz y cebada, también en cierta medida los productos lácteos) contienden unas sustancias opioides llamadas **exorfinas**. Estas sustancias químicas actúan sobre los receptores opioides del cerebro imitando el efecto farmacológico del opio, y produciendo también adicción hasta cierto punto. En palabras de Wadley y Martin:

> Primeramente, se cosecharon y protegieron extensiones de cereales salvajes. Después, se despejaron tierras y se plantaron y nutrieron semillas, para aumentar la cantidad y la fiabilidad del suministro. Las exorfinas atrajeron a las personas a asentarse en torno a extensiones de cereales, abandonando su estilo de vida nómada y permitiéndoles desplegar tolerancia en lugar de agresión, a medida que aumentaba la densidad de población en estas nuevas condiciones.

Según este nuevo concepto, los cereales habrían sido el primer "opio de las masas", utilizado con el objetivo, consciente o inconsciente, de sedar grandes multitudes humanas para domesticarlas y forzarlas a convivir en paz en el seno de comunidades enormes, a las cuales los circuitos mentales humanos no estaban adaptados en un principio.

Los cereales tienen un defecto adictivo. Es raro que alguien "pique" productos con grasa saturada, como el paté, la mantequilla, las salchichas, la carne o los huevos. Cuando se trata de picar, siempre están involucrados alimentos "fáciles" como las palomitas de maíz, las patatas fritas, las galletas, los productos de bollería, los refrescos, las golosinas, etc. En el rico y diverso menú de ~~este risueño manatí hembra~~ esta mujer obesa, los almidones y los azúcares refinados suministran la inmensa mayor parte de las calorías que van a engrosar sus lorzas. En cambio, las grasas saturadas brillan por su ausencia. Si el mamífero aquí presente extirpase estos productos (salvo las frutas) y los sustituyese por carnes, grasas animales y frutos secos, quizás entraría en cetosis, saldría de su círculo vicioso hiperinsuleminizado, mejoraría la sensibilidad de sus receptores de insulina y perdería una cantidad espectacular de peso. Pero no lo hará, porque los apóstoles de la mafia médica le han enseñado que el colesterol es Satán + Hitler + Franco.

3- LOS AZÚCARES SUPLANTAN A LAS GRASAS COMO FUENTE DE ENERGÍA PRINCIPAL. El cuerpo humano —especialmente en el caso de las razas nórdicas, particularmente adaptadas a la quema de grasas— pasa a funcionar en un modo metabólico totalmente distinto al de sus antepasados. Esto es grave en tanto que el metabolismo va perdiendo la capacidad de movilizar grasa y quemarla, y que precisamente el exceso de azúcares no metabolizados se almacena como grasa. La consecuencia es la obesidad, especialmente en condiciones de vida sedentarias.

4- EL ÁCIDO FÍTICO DE LOS GRANOS DE CEREALES BLOQUEA LA ABSORCIÓN DE MINERALES IMPORTANTES. En el tracto intestinal, el ácido

fítico (uno de los varios antinutrientes de los cereales) se combina con el magnesio, el calcio, el cobre, el hierro y especialmente el zinc, bloqueando su absorción. Esto, además de implicar desórdenes sexuales y atenuación de la virilización (el zinc es importantísimo para la salud hormonal del varón), conlleva que el esqueleto no absorba los nutrientes que necesita, y crezca con poca densidad y anchura. Un esqueleto mal mineralizado implica un rostro más estrecho. Un rostro más estrecho implica una mandíbula más estrecha, y una mandíbula más estrecha implica dientes apiñados y desordenados, así como problemas con la muelas del juicio. Por eso una dieta alta en granos de cereales puede llevar a una deficiencia mineral, huesos frágiles y osteoporosis, además de anemia por falta de hierro. Si a esto le añadimos una carencia de vitaminas A y D debido a la ausencia de alimentos ricos en grasas animales saturadas, obtenemos seres verdaderamente frágiles y prácticamente deformes, cuando no deformes del todo. No es de extrañar que, en animales de laboratorio, el raquitismo sea inducido rutinariamente alimentándoles con altas dosis de cereales.

5- LOS CARBOHIDRATOS TIENEN UN FUERTE IMPACTO SOBRE LA INSULINA. Los cereales tienen un índice glucémico muy alto. Después de tomar una comida convencional, el nivel de azúcar en la sangre aumenta muchísimo debido a la descomposición de las cadenas de carbohidratos. En respuesta, el páncreas libera insulina, una hormona responsable del metabolismo de la glucosa (azúcar) y de almacenarla en las células musculares y células grasas. Esto no sería malo en una dieta natural en la que los carbohidratos (principalmente carbohidratos simples como la fructosa, hallados en la miel y en la fruta) se tomasen con moderación. Pero actualmente, debido al antinatural esfuerzo de tener que andar liberando insulina y enzimas cada dos por tres para poder descomponer cantidades demasiado grandes de carbohidratos complejos y compensar la carencia enzimática de otros alimentos desnaturalizados, el páncreas del hombre moderno está crónicamente inflamado. De hecho, en relación al peso total del cuerpo, el páncreas del humano "civilizado" es más grande que el de cualquier otra especie animal. El Dr. Edward Howell *("Enzyme Nutrition")* observa que ***"En proporción al peso corporal, el páncreas humano pesa más del doble que el de una vaca"*** (!). Esta depravada sobreexplotación de un órgano —llevada al cabo por un tipo humano evolutivamente inferior pero que en su miope soberbia se cree que lo hace todo bien— es el responsable de la altísima frecuencia de casos de diabetes, resistencia a la insulina, pancreatitis, cáncer de páncreas, hipoglucemia, hiperinsulemia, obesidad y otros desórdenes totalmente desconocidos en las sociedades "primitivas". Otra consecuencia lógica de la elevadísima presencia de insulina en nuestra sangre a casi todas horas, es que nuestros receptores de insulina van perdiendo sensibilidad: cada vez reaccionamos menos ante la insulina y por tanto que cada vez necesitamos más carbohidratos para mantener los mismos "subidones" insulinogénicos —un cuadro muy similar al de una adicción a cualquier droga.

6- CARENCIA ENZIMÁTICA —LOS CEREALES SON UN ALIMENTO INFERIOR NUTRITIVAMENTE. La miel, la carne, la mantequilla, la fruta, la verdura o los frutos secos, pueden considerarse alimentos "densos en nutrientes". Los cereales, en cambio, tienen prácticamente sólo carbohidratos. Ese es el motivo por el que todos los cereales de desayuno suelen venir enriquecidos artificialmente "con 8 vitaminas + hierro" (pero sin las enzimas necesarias para asimilarlos): precisamente porque se sabe que son deficientes en vitaminas y minerales. Debido a la baja biodisponibilidad de los cereales, el cuerpo debe arrancarse a sí mismo los elementos enzimáticos necesarios para su digestión, absorción y metabolización, desvitalizando nuestro organismo, desmineralizando nuestro esqueleto y dentadura, y presionando aun más a nuestro ya maltrecho páncreas.

Lo que le importa al sistema no es tu salud, sino la salud del bolsillo de unos pocos. Y a dicha economía sólo le preocupa sacarte dinero, creándote necesidades artificiales para endosarte bienes y servicios que no necesitas. Esta inmensa montaña de basura tóxica multicolor le viene sospechosamente bien a la industria alimentaria. Un filete de cordero siempre será un filete de cordero; no se puede decorar, no se puede moldear, el marketing no procede: simplemente carne. Pero los cereales dan muchísimo juego para aumentar espectacularmente las ventas con flamantes innovaciones: con chocolate, con pasas, con miel, con forma de anillo, con forma de ositos, sopa de letras, chafados, esponjosos, inflados, comprimidos, de colores, con todo tipo de dibujitos ridículos y cursis en las cajas para idiotizar a nuestros críos… y ahora con 8 vitaminas + hierro, todo sintético, de laboratorio y de baja biodisponibilidad. El mercado está permanentemente vitalizado por el efecto-halo de la última guarrada lanzada por la publicidad, y el consumidor siempre se sentirá atraído por la hipnotizante combinación de colores del último producto de turno.

7- EL TRANSTORNO DE LA INSULINA TIENE UN EFECTO NEGATIVO SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. La insulina permanece flotando en el torrente sanguíneo mucho tiempo después de que el azúcar se haya metabolizado. Su efecto secundario más conocido es producir un nuevo episodio de hambre de azúcares, ya que el exceso de insulina en nuestra sangre necesita algo que hacer, "se aburre" y demanda más azúcar para quemar (un proceso que se parece mucho a la creación de crédito de la nada, muy por encima de las necesidades de la economía productiva, lo que provoca que el dinero apalancado "se aburra" y se dedique a especular, conceder hipotecas y malinvertir). Esto a su vez liberará más insulina, en un círculo vicioso poco deseable y que conduce directamente a los atracones compulsivos, a la obesidad y a la diabetes. Sin embargo, el efecto secundario más sutil y más dañino de los subidones de insulina prolongados y frecuentes es que suprimen la liberación de la hormona del crecimiento. La hormona del crecimiento es segregada por la glándula pituitaria (un importante plexo nervioso del centro del cerebro, que los antiguos hindúes llamaron "sexto chakra"), y además de promover la estatura, el desarrollo muscular, la densidad ósea y la quema de grasa, es un importante agente inmunológico y rejuvenecedor.

8- ACIDIFICACIÓN DEL CUERPO. El cuerpo necesita encontrar el equilibrio entre lo ácido (que los antiguos chinos asociaban al Yang) y lo alcalino (el Yin). Por regla general (aquí un enlace con tablas), las carnes, los huevos (especialmente la yema) y los productos animales son acidificantes, así como los cereales. La mayor parte de productos vegetales son alcalinizantes. Antiguamente nuestros antepasados compensaban el consumo de carne con productos vegetales y temperaturas bajísimas. Ahora, proporcionando los cereales casi el 80% de nuestras calorías, los cuerpos están fuertemente acidificados. El entorno ácido irrita los órganos con los que está en contacto, causando inflamaciones o hasta

tumores, y el exceso de ácidos se deposita como cristales que "sueldan" las articulaciones saboteando la flexibilidad del cuerpo y conduciendo al anquilosamiento y a la artritis a largo plazo. Otra consecuencia de la acidificación es la desmineralización y por tanto descalcificación del esqueleto y los dientes, ya que el cuerpo necesita "arrojar" minerales al ácido para neutralizarlo y reestablecer el equilibrio ácido-base. Muchas personas actualmente son adictas al café, no tanto por la cafeína en sí, sino por el efecto fuertemente alcalinizante que tiene sobre sus organismos. La solución a este estado de cosas pasaría por reducir drásticamente el consumo de cereales, sustituir sus calorías por grasas animales y aumentar los productos naturales alcalinizantes (en resumen: Paleodieta). Hoy en día es raro que un cuerpo esté alcalinizado, aunque esto suele darse en muchos vegetarianos. La excesiva alcalinización es igual de negativa que la acidificación.

~~I'm vomit it.~~ McDonald's sabe bien cómo cuidar de la salud de tu hijo.

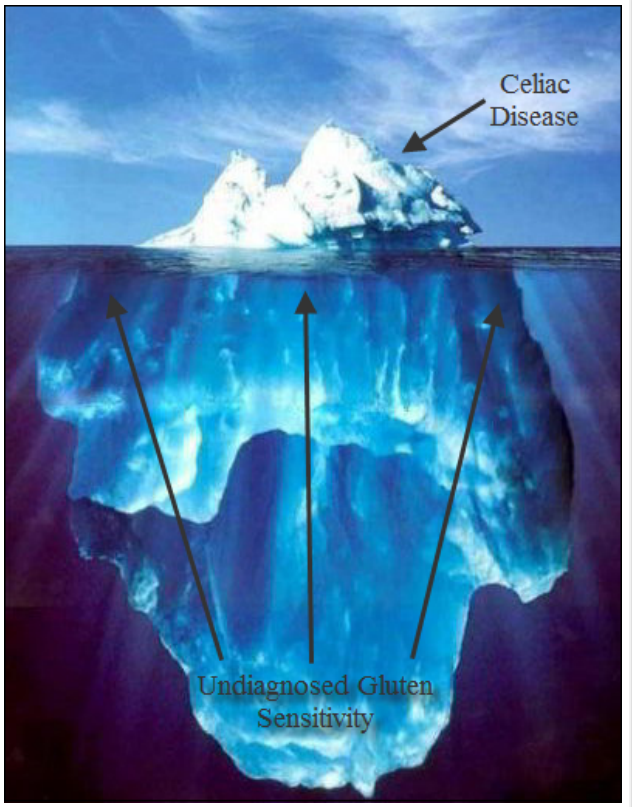
LA ENFERMEDAD CELIACA: IMPLICACIONES ÉTNICAS DE LA INTOLERANCIA AL GLUTEN

La "enfermedad" celiaca no es una enfermedad, sino una protesta normal del organismo ante una alimentación que no le corresponde por naturaleza. Si alimentásemos con carne a una oveja y a ésta le sentase fatal, no diríamos que tiene una "enfermedad de intolerancia a la carne", al contrario, estaría perfectamente sana, ya que las ovejas son totalmente herbívoras y la carne no les corresponde. Del mismo modo, si le metiésemos gasolina a un coche diésel y se escacharrase, no estaríamos hablando de un defecto del motor, sino un defecto mental por parte de quien echó el combustible equivocado. Lo mismo sucede para un ser humano que no está adaptado genéticamente al gluten.

El gluten es una proteína vegetal que se encuentra combinada con almidón en diversos granos de cereales, como el centeno, la cebada, la avena, la malta y muy especialmente el trigo. Gracias a la peculiar textura del gluten (en su forma pura, el gluten es una sustancia fibrosa y pegajosa como el chicle), la masa de la harina es elástica y maleable, y pueden obtenerse productos esponjosos y voluminosos en gran parte compuestos de aire, como por ejemplo el pan. Por su origen cerealista, el gluten se encuentra en muchos otros alimentos cotidianos, como los cereales de desayuno, la pasta, las pizzas y otras masas, los pasteles y las galletas. Sin embargo, no siempre es tan sencillo, ya que los cereales que contienen gluten también se utilizan como ingredientes en rebozados, salsas y algunos productos cárnicos, como salchichas y hamburguesas. Además, muchos medicamentos y hasta suplementos alimenticios, también lo contienen. El arroz, las patatas y el maíz no tienen gluten, aunque sí almidón.

La intolerancia al gluten, también llamada celiaquía o enfermedad celiaca, es la intolerancia alimentaria genética más frecuente en el ser humano. Gran parte de quienes la padecen ni siquiera la conocen (se calcula que sólo dos de cada mil casos son identificados e incorporados a las estadísticas), y pueden pasarse la vida cargando con ella a cuestas sin que jamás se la diagnostiquen. Ello se debe a que muchas personas dan por sentados una serie de malestares que en absoluto son normales, como el vientre inflado, la retención de líquidos, molestias digestivas, anemia, caída del cabello, avitaminosis, falta de vitalidad, inhibición del desarrollo esquelético, mal rendimiento físico, sexual e intelectual y hasta transtornos psicológicos.

La enfermedad celiaca consiste en que el organismo identifica al gluten como cuerpo extraño. Por consiguiente, la mucosa o "revestimiento interior" del intestino delgado se deteriora, y con ello se reduce nuestra capacidad para asimilar nutrientes. Es cierto que las proporciones de celiacos, incluso en los lugares con más cantidad de casos, no son altas. Sin embargo, la población que padece de celiaquía es sólo la punta del iceberg, ya que el porcentaje de individuos que responden positivamente a una dieta sin gluten siempre es muchísimo mayor. De estos, los celiacos son sólo el caso extremo, igual que los pacientes con cáncer de piel son sólo el caso extremo de la intolerancia a la luz solar.

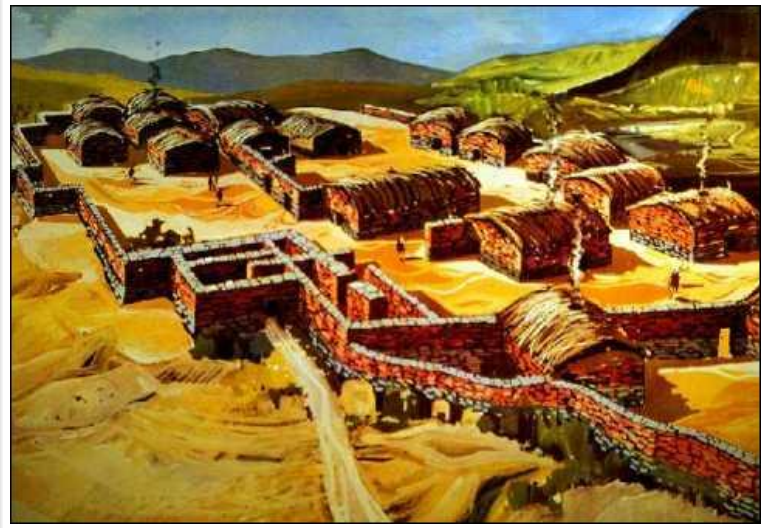


La enfermedad celiaca es sólo la punta del iceberg de todos los casos no-diagnosticados de sensibilidad o intolerancia al gluten.

A la enfermedad celiaca se la ha llamado "enfermedad céltica", ya que sus más altas cotas se encuentran en zonas "céticas" como Irlanda, Escocia, Gales o el País Vasco (leyendo entre líneas, reconoceremos la herencia de la raza nordico-roja). Después, los más afectados son los escandinavos (raza nordico-blanca). En Estados Unidos y Canadá es bien conocida la tendencia que tienen a la celiaquis los individuos de ascendencia irlandesa y escocesa. En Irlanda, la proporción de celiacos del total de la población es del 1%: la proporción más alta de toda Eurasia y ambas Américas. Naturalmente, este 1% es sólo la punta del iceberg. El porcentaje es seguramente mucho mayor, en vista de que la mayor parte de celiacos mueren sin saber que lo son. Además, implica que una proporción vastamente mayor de la población irlandesa, sin padecer de celiaquis, respondería sin embargo muy positivamente a una dieta libre de gluten.

En cambio, en la mayor parte de Asia, la intolerancia al gluten es desconocida. Se considera una afección extremadamente rara o inexistente en la mayor parte de africanos (salvo saharauis), chinos y japoneses. En Europa, el país con menor tasa de enfermedad celiaca es Grecia, y dentro de Grecia, el territorio menos propenso parece ser Tesalia, donde hubo un importantísimo núcleo neolítico (el de Sesklo-Dimini) de origen en Asia Menor, y desde el cual irradió la agricultura por todo el Danubio y Mediterráneo (por ejemplo, con la Cultura de la Cerámica Cardial). Esta vez, la lectura entre líneas nos revela el perfil de la raza arménida.

La extensión de la agricultura en torno al año 6500 AEC. Señalados los yacimientos tesalios de Sesklo y Dimini, que se consideran el gérmen del posterior neolítico balcánico y mediterráneo.



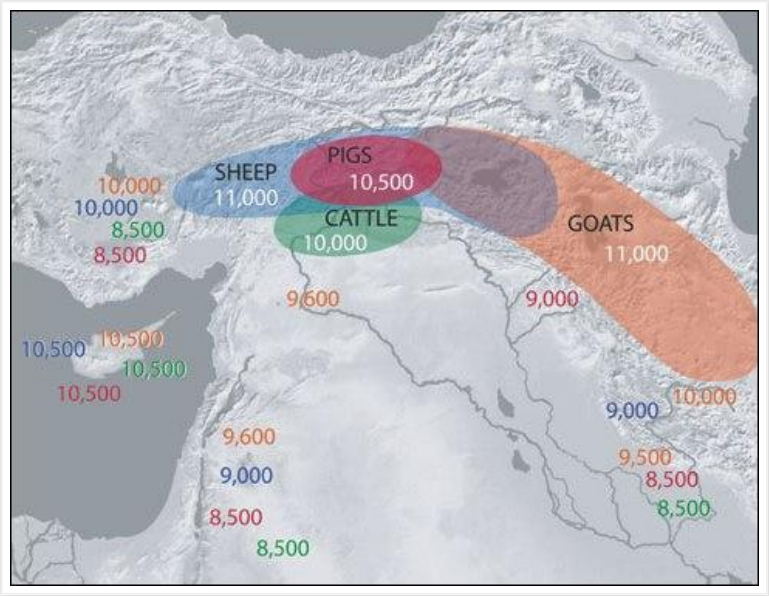
El aspecto que debió tener el asentamiento de Sesklo en el VI Milenio AEC.

La genética también tiene algo importante que decir al respecto. Los genes *DQ2* y *DQ8* están presentes en el 90-99% de pacientes de celiaquis, y también están presentes en el 35-45% de la población estadounidense, circunscribiéndose particularmente a aquellos con herencia del noroeste de Europa. El *DQ2.5* es especialmente alto en el noroeste de Europa y en el País Vasco, alcanzando frecuencias del 50% en algunas zonas de Irlanda. El *DQ8* es extremadamente alto en los amerindios de Centroamérica, pero estas tribus tradicionalmente se han alimentado a base de maíz, carente de gluten.

Existen estudios genéticos vinculando la expansión de la agricultura (que no su origen) con el linaje paterno R1b. No obstante, considero que esta teoría plantea demasiados problemas, ya que el R1b alcanza sus mayores frecuencias en las zonas más intolerantes al gluten del mundo, como Irlanda o el País Vasco. Valg, por su parte, piensa que los NR son responsables tanto de la ganadería como de la agricultura. Sin embargo, los interesantes patrones étnicos en la distribución de la enfermedad celiaca y sus predisposiciones genéticas hablan volúmenes. Claramente, la enfermedad celiaca es menor en las zonas europeas donde la agricultura lleva más tiempo arraigada, nominalmente los Balcanes y el Mediterráneo Oriental. Estas zonas, igual que Mesopotamia y Egipto, eran propicias a la agricultura en tiempos pasados, y sus habitantes debieron desarrollar rápidamente mecanismos de adaptación. En cambio, el Norte y Oeste de Europa tradicionalmente ha sido una franja muy poco apta para cultivar cereales. La agricultura tardó mucho en llegar, y cuando lo hizo, probablemente durante muchos milenios sólo ciertas etnias la practicaban intensivamente, mientras que otras seguían siendo cazadoras-recolectoras y/o ganaderas. Incluso durante la Edad Moderna, en una época en la que "prosperidad" equivalía a "cereales", la Cornisa Cantábrica y las zonas célticas de las islas británicas eran hostiles a la agricultura cerealista por su humedad y por las concidiones del suelo.

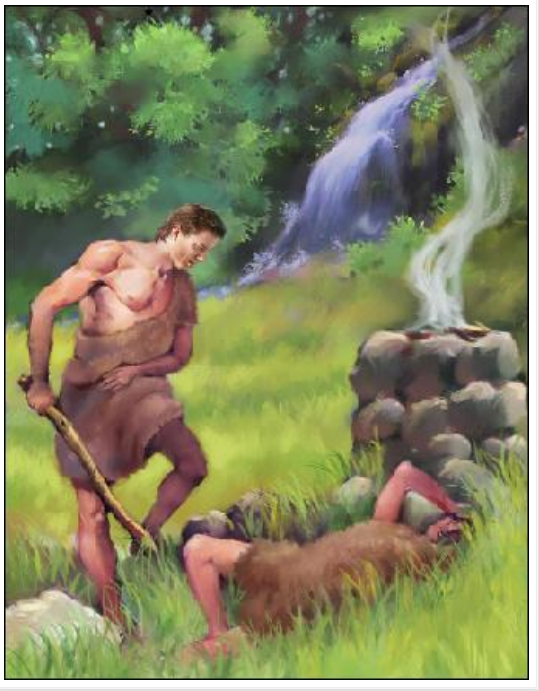
Los cereales se pudrían con facilidad, era difícil almacenarlos y sólo con la introducción de la patata se pudo agrarizar estas zonas de forma efectiva.

Actualmente los habitantes del oeste de Europa tienen las mayores tasas de tolerancia a la lactosa, algo que contrasta con su intolerancia al gluten. Esto resulta revelador en tanto que, en la Mesopotamia del Primer Neolítico, agricultura y ganadería jamás van de la mano ni aparecen juntas. Claramente, en el principio hubo pueblos ganaderos (Alta Mesopotamia, Irán) por un lado, y pueblos agricultores (Levante, Baja Mesopotamia) por el otro. Escocia, Irlanda y Gales son los núcleos nordico-rojos más puros de Europa, mientras que en Grecia la influencia arménida es mucho mayor. Todos los datos antes expuestos tienden a indicar que los pueblos agricultores en un principio fueron de raza arménida, mientras que los pueblos ganaderos fueron de raza nordico-roja. La intolerancia a la lactosa en Europa alcanza sus mayores frecuencias en el sur de Italia, Cerdeña y Grecia.



Los orígenes de la ganadería no coinciden con los orígenes de la agricultura. Este mapa representa las fechas de domesticación del primer ganado: cabras y ovejas (11.000 BP), cerdos (10.500 BP) y vacas (10.000 BP). Ninguno de estos primeros ganaderos practicaba la agricultura, y ninguno de los primeros agricultores practicaba la ganadería. La distribución geográfica sugiere un origen iraní de la ganadería o, menos probablemente, caucásico.

En el pasado artículo la revolución carnívora, vimos que los rasgos típicos de la humanidad cazadora y carnívora son especialmente fuertes entre los nordico-rojos. Si añadimos esto a lo expuesto más arriba, se hace difícil pensar que semejante raza adoptase la alimentación cerealista tan a la ligera; las sospechas podrían recaer más bien sobre la población autóctona de Próximo Oriente, es decir, la raza arménida. Los cereales probablemente son perjudiciales para todas las razas humanas, pero especialmente para las razas que llevaban una alimentación más carnívora, mal adaptadas a la metabolización de azúcares y bien adaptadas a la quema de grandes cantidades de grasa para mantener la temperatura corporal en un entorno frío. Por ende, si bien toda la especie ha salido perdiendo con los cereales, las razas más afectadas han sido las nórdicas.



Los ecos de la lucha entre pueblos ganaderos y agricultores en Próximo Oriente resuenan claros en el episodio de los hermanos Caín y Abel (Génesis, 4), los hijos de Adán y Eva. Caín era agricultor y le ofreció a Dios un sacrificio de frutos, mientras que Abel era pastor y ofreció un sacrificio de los mejores corderos de su rebaño. El fuego de Dios sólo consumió la ofrenda carnívora de Abel, y despreció los frutos de Caín. Éste, celoso, mató a su hermano.

Para más enlaces sobre la enfermedad celiaca y sus relaciones étnicas, ver nota **[2]** al final de este artículo.

SÉ AMABLE CON LOS CEREALES Y LOS CEREALES SERÁN AMABLES CONTIGO

Existen numerosos motivos por los que una persona pueda negarse a renunciar a los cereales. Puede que sea vegetariana y que los cereales sean la única opción viable para obtener el grueso de sus calorías. Puede que piense que los cereales no le sientan del todo mal. Quizás le venga bien el precio barato de la mayoría de productos cerealistas. Tal vez lleve una rígida dieta deportiva que incluya muchos cereales. Muchos sienten que necesitan la energía que aportan, y no están dispuestos a sustituirlos por grasas animales de la noche a la mañana. O puede que sencillamente le gusten y por testarudez se aferre a ellos. Por otro lado, no hay que olvidar que sería imposible sostener la población actual sin los cereales. De modo que, si vamos a utilizar los cereales, procuremos al menos que sea de la manera más sana posible.

Lo que viene a continuación son algunas indicaciones sobre cómo preparar los granos de cereales (también sirven para algunos frutos secos y las legumbres) para minimizar sus sustancias más indeseables. Las personas que notan que los cereales les sientan mal, notarán con esto una mejoría.

Los cereales no dejan de ser semillas, y una semilla necesita algo de acidez, humedad, oscuridad, cierto calor y tiempo para germinar. Para evitar la germinación hasta encontrar el entorno idóneo, las semillas tienen antinutrientes (como el ácido fítico, taninas irritantes que reducen la biodisponibilidad del hierro y el cobre, azúcares demasiado complejos para ser descompuestos, gliadina, etc.) e inhibidores enzimáticos sensibles a la acidez y a la humedad. Hasta que esos antinutrientes no sean "desactivados" y la semilla germine liberando sus enzimas, el grano crudo será un producto poco nutritivo y hasta tóxico para la mayor parte de seres vivos. Cocinarlo soluciona el problema sólo parcialmente. Antes hemos visto que el ácido fítico bloquea la absorción de numerosos minerales en el tracto intestinal, los inhibidores enzimáticos requieren que el páncreas libere enzimas

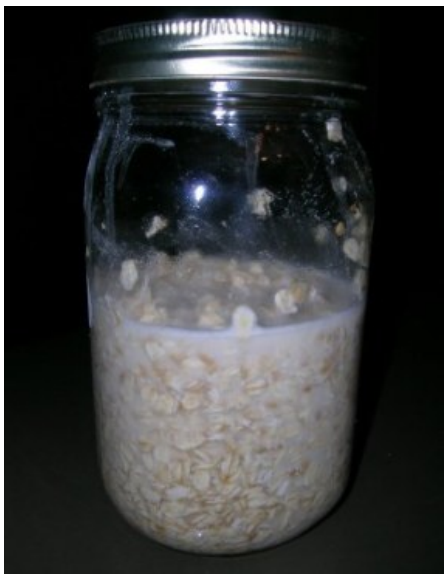
adicionales, dejándolo agotado. Estos antinutrientes realmente son parte del sistema de auto-preservación de la semilla.

Para preparar las semillas, debemos imitar el proceso que tiene lugar espontáneamente en la Naturaleza. Proporcionamos un entorno tibio, algo ácido, oscuro y húmedo, para "engañar" a la semilla y forzarla a germinar. El entorno que crearemos contendrá enzimas (como la fitasa) y bacterias benéficas (como los lactobacilos), que actuarán para neutralizar los antinutrientes, aumentar el contenido de vitaminas (especialmente del grupo B) y descomponer las sustancias complejas (taninas, gluten, azúcares complejos y otras) en otras más simples y de mayor biodisponibiliad. Técnicamente, estaremos llevando al cabo una predigestión del producto, como hacen muchos animales granívoros que tienen varios estómagos al efecto.

Almendras a remojo. Muchos lectores seguramente recuerdan recipientes con alimentos a remojo en las casas de sus abuelos. Se trata de esa sabiduría ancestral que funcionaba bien y que, debido al desarraigo forzado por la industralización, hemos olvidado.

El proceso es simple. Metemos las semillas (por ejemplo, arroz integral, almendra cruda, lentejas o copos de avena) en un recipiente y añadimos el doble de volumen de agua tibia. Luego añadimos un catalizador de acidez y fermentación, como el vinagre de manzana, la mantequilla o el zumo de limón, para obtener el entorno ácido necesario. Se tapa y guarda el recipiente para tener las semillas a oscuras, y se deja una noche. A la mañana siguiente vaciamos el agua, limpiamos con agua adicional y luego escurrimos (es opcional volver a poner a remojo otras 8 horas para asegurarse). Notaremos cambios sustanciales, por ejemplo las almendras crudas habrán adquirido un tono brillante y luminoso, se habrán vuelto crujientes y tiernas, y muchas de ellas estarán partidas por la mitad. El arroz, tras ser escurrido, estará listo para ser cocinado, y su perfil nutritivo y digestibilidad habrán mejorado enormemente.

Este proceso era seguido en prácticamente toda sociedad tradicional que empleara los granos para alimentarse. En Inglaterra, los copos de avena eran "puestos a remojo" durante una noche antes de preparar el *porridge* al día siguiente. En otros lugares, la masa de harina era levada y dejada durante un buen tiempo para asegurar la fermentación. La mayoría de estos benéficos sistemas de preparación dejaron de practicarse cuando el auge de la civilización comercial y el "ajetreo de la vida moderna" les restaron sentido práctico considerándolas casi como una superstición.



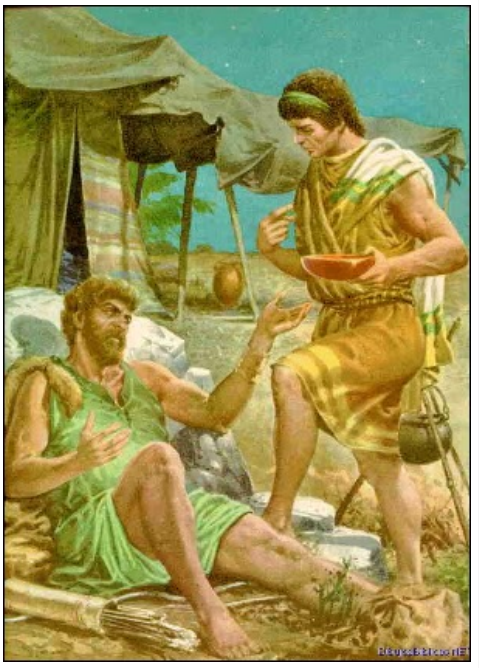
Copos de avena puestos a remojo. Este proceso preparará las semillas para consumo humano, neutralizando buena parte de los antinutrientes, aumentando su valor nutritivo y su biodisponibilidad, y predigiriendo el alimento.

A quien le guste comer rebanadas de pan y no esté dispuesto a abandonar este hábito, le complacerá saber que tostar la rebanada de pan intensamente (sin

quemarla) ayuda a descomponer las féculas, transformándolas en azúcares simples de mayor biodisponibilidad. Es preferible que el pan sea integral.

¿Y LAS LEGUMBRES?

Las legumbres (los frutos de las leguminosas) son otro de los regalitos orientales traídos amablemente por la Revolución Neolítica para poner patas arriba nuestros sistemas digestivos y enriquecer nuestra aburrida y monolítica salud europea con una rica y hermosa diversidad de emocionantes enfermedades degenerativas. Las legumbres no formaban parte del menú cazador-recolector, y por tanto, como seres humanos, no tenemos ninguna experiencia evolutiva con este producto. Probablemente el primer uso de las legumbres no fue como alimento, sino como método de enriquecimiento del suelo, ya que las legumbres tienden a fijar el nitrógeno atmosférico a la tierra. Esto venía particularmente bien en zonas donde se habían cultivado cereales más de la cuenta, dejando el suelo exausto y despojado de minerales. El empleo de las legumbres como alimento debió comenzar cuando los agricultores empezaron a darse cuenta de que los cereales estaban descoyuntando sus cuerpos. Estos agricultores decrépitos necesitaban aminoácidos urgentemente, pero no querían cazar, o bien no quedaba ya nada que cazar ni recolectar debido a la deforestación, de modo que recurrieron a las legumbres, que tienen de las proporciones proteínicas más altas y de los aminogramas más completos del mundo vegetal. Así, para el año 6.000 AEC, ya encontramos en el yacimiento israelí de Jericó lentejas traídas de Transjordania. El protagonismo de las legumbres es manifiesto en el libro Génesis (25:34), cuando Jacob le ofrece a su hermano Esaú comprarle la primogenitura "por un plato de lentejas". Esaú había cazado durante horas sin éxito, estaba exausto y aceptó.



Aconsejado por su madre Rebeca, Jacob (el agricultor) engaña a su hermano mayor Esaú (el cazador) para quedarse con los derechos de su primogenitura y heredar todas las riquezas… a cambio de un plato de lentejas. Más adelante engañará también a su padre Isaac para recibir su bendición.

Las legumbres incluyen alimentos como las judías, las alubias, los garbanzos, la soja (ojo con la soja, se merece una buena sección aparte en algún futuro artículo), los guisantes, las habas y los cacahuetes. No son comestibles en estado crudo debido a su alta toxicidad, salvo la alfalfa o la soja germinadas. Y es que las legumbres tampoco dejan de ser semillas y contienen diversos antinutrientes:

• Las lectinas alteran las microvellosidades del duodeno y yeyuno, interfiriendo en la absorción de nutrientes. Además, las lectinas se asocian con ciertos tipos de bacterias que, desde el intestino delgado, son arrastradas hacia el torrente sanguíneo, favoreciendo infecciones. También se considera que favorece la esclerosis múltiple, ya que algunas bacterias tienen similitudes con la mielina (la

sustancia de la que están hechos los recubrimientos de nuestros nervios), con lo cual el sistema inmunitario desarrolla células para atacar a cualquier cosa que se parezca a las bacterias en cuestión, cosa que incluye la mielina. El tomate es otro producto que tiene lectinas. Una de las lectinas de la soja, la soyina, produce coágulos de glóbulos rojos.

• Los taninos tienden a bloquear la absorción del hierro (siempre se ha dicho que las lentejas tienen muchísimo hierro, y es cierto, pero su biodisponibilidad es bajísima). Además pueden causar irritaciones en el estómago, intestino, riñones e hígado.

• Los lucósidos cianogenéticos, mediante la hidrólisis enzimática, dan lugar al ión cianuro, de enorme toxicidad.

• Las saponinas provocan la inhibición de diversas enzimas digestivas y metabólicas.

• Los inhibidores de tripsina neutralizan dicha enzima, que es esencial para descomponer proteínas en aminoácidos y péptidos.

• Componentes alergénicos varios. Todos estos desagradables elementos causan transtornos como el latirismo (parálisis grave provocada por la acumulación de neurotoxinas en el sistema nervioso, y común en zonas pobres de India), el fabismo (un tipo de anemia, muy común en la cuenca mediterránea) y la intoxicación por aflatoxinas (procedentes de un moho frecuente en la envuelta granate y fina de los cacahuetes).

Otro conocido y célebre problema de las legumbres son los gases. Todo el mundo sabe lo que pasa después de pegarse un atracón de fabada asturiana. Esto se debe a que las legumbres tienen oligosacáridos (especialmente rafinosa) que, por su baja biodisponibilidad y difícil digestión, tienden a acumularse en el intestino. Allí son atacadas por las bacterias de la flora intestinal, en un proceso que produce cantidades ingentes de metano como sustancia de desecho, y que es el motivo por el que muchas personas ~~van por la vida echando más gases que el Apolo XII en su despegue~~ tienen graves problemas de flatulencias.

La ebullición sólo parcialmente neutraliza estos problemáticos antinutrientes, por lo que es necesario prepararlas igual que los granos de cereales. Una opción puede ser dejarlas a remojo entre 8 y 12 horas con bicarbonato, luego escurrir y lavar bien, y cocinar en olla a presión. Y sinceramente, para pegarse uno todas estas molestias, compensa bastante más cocinarse un buen hígado de cordero.

LOS DAÑOS DEL AZÚCAR

Los carbohidratos complejos son realmente cadenas largas de azúcares. Las celulosas vegetales que digieren los animales herbívoros son cadenas de azúcares aun más largas y difíciles de digerir. Nos guste o no, los carbohidratos elevan aun más el nivel de azúcar en la sangre. También las frutas y la miel tienen azúcares, pero estos son más simples y de cadena más corta. Además, tienen enzimas naturales, por ende son de más fácil absorción. Sin embargo, lo que nos ocupa en este apartado será la forma moderna de "azúcar": el azúcar refinado o **sucrosa**.

El azúcar se obtiene refinando la caña de azúcar o remolacha, es decir, despojándoles de sus vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, fibras y agua. Estos elementos son sinérgicos y necesarios para que el cuerpo absorba correctamente el alimento; cuando los desterramos, queda un producto químico que no se encuentra en la Naturaleza y con una estructura molecular extraña para nuestro organismo, que la reconoce correctamente como una sustancia tóxica, luchando contra ella. El azúcar moreno es simplemente azúcar blanco al que se le ha vuelto a añadir algo de melaza para darle color y sabor, no tiene nada de natural tampoco.

Dado que el azúcar está completamente desprovisto de elementos nutritivos propiamente dichos, el sistema digestivo y metabólico debe "pedir prestado" a los tejidos del cuerpo las vitaminas, los minerales, las enzimas y demás elementos sinérgicos necesarios para la metabolización del azúcar. El consumo frecuente de azúcar tiene como resultado la progresiva desvitalización del cuerpo y pérdida de

elementos nutritivos. Tiende a eliminar particularmente las vitaminas B, cosa especialmente sangrante en el caso de los vegetarianos. No es el contacto con el azúcar lo que causa la caries, sino el posterior proceso metabólico, que arrebata minerales del cuerpo, entre ellos el calcio. Viendo los efectos devastadores que el azúcar refinado ha tenido sobre las partes más duras del cuerpo humano (esqueleto y dientes) se nos deberían poner los pelos de punta sólo de imaginar los efectos que puede tener sobre las partes más blandas (órganos, músculos, sangre, sustancia reproductiva).

Actualmente la mayor parte de la población no es normal biológicamente hablando. El consumo de azúcares y edulcorantes artificiales es inmenso, pero las industrias alimentaria y farmacológica, portavoceadas por los dictócratas dietéticos de los medios de comunicación, le siguen echando la culpa de todo a las grasas animales saturadas.

Pero hay más.

La pérdida de elementos nutritivos ocasionada por el azúcar provoca intensos deseos de comer aun más para reponer todas las sustancias "robadas". Se trata de la causa principal de los "atracones", que no hacen más que empeorar un cuadro ya de por sí negativo.

Muchas personas consumen más azúcar del que sus cuerpos queman para obtener energía. El exceso de azúcar es convertido por el hígado en triglicéridos que se almacenan como grasa y que son un importante factor de enfermedad cardiaca.

En 1900, el consumo de azúcar del estadounidense medio rondaba menos de 2 kg al año. Actualmente ronda los 60 kg por año (!), un consumo que puede calificarse tranquilamente como *abuso* de la sustancia. Generalmente pocas personas son conscientes de la cantidad de azúcar que consumen, debido a que la mayor parte se encuentra camuflada en otros alimentos: una lata de refresco suele contener nada menos que 9 cucharaditas de azúcar blanco industrial refinado.

Quien esté pensando en dejar el azúcar, debe saber que se encontrará con los síntomas típicos de un verdadero síndrome de abstinencia: cansancio, depresión, dolores de cabeza, dolores de extremidades y ansias desorbitadas por ingerir el alimento prohibido. Estos síntomas perdurarán hasta que el cuerpo se haya "reseteado", ajustando el metabolismo a la nueva situación.

Sin ningún tipo de duda, el azúcar refinado es una sustancia diabólica que nunca jamás debió inventarse, que está destruyendo la biología humana y que debería ilegalizarse sin miramientos. El problema es que si eso se hiciese, deberían desaparecer secciones enteras de los supermercados; muchas empresas poderosas quebrarían y hasta serían llevadas a los tribunales. Y ningún abogado

sería capaz de convencer a nadie de que estas empresas no han estado envenenando conscientemente a la humanidad durante décadas enteras.

SOBRE LA SAL

Cuando se superpone un mapa de los primeros asentamientos del Neolítico a un mapa con importantes yacimientos de sal, se llega a la conclusión de que la sal tuvo un papel muy importante en el Primer Neolítico y posteriormente. Los primeros yacimientos neolíticos se encuentran en el Levante, Anatolia y los Zagros, zonas ricas en sal. Por ejemplo, tenemos el caso del Mar Muerto en Israel (conocido por sus fabulosas concentraciones de sal), cerca del cual se estableció la primera ciudad de la historia, Jericó. También tenemos el caso de Çatal Hüyük en Turquía. Este último yacimiento se encuentra en la llanura de Konya, a unas decenas de kilómetros del lago de sal de Tuz Gölö. Haçilar, otra de las primeras ciudades, se encuentra no lejos de Hadji Bektas, la tercera fuente de sal de tierra del muy posterior Imperio Otomano. Durante el Neolítico, el lago era más grande, sus aguas llegaban a la mismísima ciudad, y en verano se evaporaban, dejando una enorme corteza de sal lista para ser recogida. Posteriormente, durante la extensión del Neolítico hacia los Balcanes (hace unos 8.000 años) vemos el mismo patrón. Por ejemplo, hay más de 20 lugares en Serbia, Rumanía, Bulgaria y Macedonia llamados "Slatina", un toponímico que deriva de la sal, y la mayoría de estos sitios tienen relación con yacimientos neolíticos. Hallstatt (Alta Austria, donde se encuentran las minas de sal más antiguas del mundo), un importante centro de la posterior edad de los metales, considerada quizás gérmen del mundo celta, y núcleo nordico-rojo, también era conocido por sus minas de sal, igual que la actual Salzburgo.

Lo más probable, de nuevo, es que en un principio la sal no fuese para consumo humano, sino para preservar la carne, alimentar al ganado (especialmente vacuno) y quizás derretir nieve y hielo. Los hallstattianos, por ejemplo, dependían fuertemente de la ganadería vacuna y de una dieta rica en lácteos, y para ello necesitaban abundante sal.

Antiguamente existían dos fuentes de sal: la sal marina (mares y lagos) y la sal de roca (minería). Siendo un bien bastante escaso y difícil de obtener, se considera que la sal tenía un enorme valor y que hasta llegó a emplearse como moneda (se dice que de allí deriva el término "salario"). La sal también se empleaba para destruir al enemigo: los asirios solían echar sal sobre los campos enemigos para que nada volviese a crecer allí, y los romanos hicieron lo mismo cuando arrasaron Cartago. Las minas de sal de Polonia fueron parte importante de la fortaleza de la poderosa Mancomunidad Polaco-Lituana, y tanto venecianos como genoveses lucharon por el control del comercio de la sal en el Mediterráneo.

Nutricionalmente, la sal es muy necesaria en el metabolismo humano e incluso en el sistema bioeléctrico, ya que proporciona iones (de sodio, de calcio, magnesio, potasio, etc.). El problema no es el sodio o la sal en sí, sino la actual **sal de mesa**, extraída por minería de la tierra, refinada, carente de minerales y elementos nutritivos, y camuflada en infinidad de productos envasados y procesados, como por ejemplo aperitivos y otros (dos rebanadas de pan integral contienen 1,5 g de sal refinada). Este producto es el que le da la mala fama a la sal, ya que durante el refinado, los fabricantes eliminan casi todos los minerales y oligoelementos, dejando sólo un cristal blanco que consiste en cloruro de sodio en un 98%. Entre los elementos eliminados se encuentra el magnesio, un mineral que también se encuentra prácticamente ausente en los alimentos actuales debido a los métodos de cultivo y procesado, y que es importantísimo para el equilibrio ácido-básico, para la metabolización de grasas y azúcares y para prevenir complicaciones cardiacas. Algunos estudios confirman que más del 75% de los norteamericanos sufren carencia de magnesio.

Para obtener magnesio, la mejor opción es sales marinas completas sin refinar, especialmente variedades grises y toscas como las recogidas en la costa de Bretaña. Entre 1 y 3 g de estas sales al día sería más que suficiente para asegurar el magnesio diario. Actualmente el americano medio consume entre 12 y 15 g de sal de mesa refinada al día; eso equivale a unos 5 kg de sal al año. La sal refinada causa hipertensión arterial, dificulta la función renal y retiene líquidos causando celulitis y obesidad entre otras cosas. También está demostrado que a mayor ingesta de sal, mayor cantidad de calcio en la orina, con lo cual la sal causa la

desmineralización del esqueleto. El cloruro sódico además cristaliza en forma de ácido úrico, que se acumula en huesos y articulaciones provocando dolores y anquilosamiento. También contribuye a los cálculos renales.

Más información en este enlace.

PERJUICIOS DE LA ALIMENTACIÓN CEREALÍSTICA

(Sacado de Daniel Reid, "El Tao de la salud, el sexo y la larga vida")

El comienzo de la agricultura marcó el último paso en la degeneración dietética del ser humano. Cuando los cereales se convirtieron en la base de su alimentación, se introdujo un elemento nuevo en el sistema digestivo humano, un elemento que la naturaleza no había destinado a servir de alimento al hombre: las féculas. El hecho de que los cereales sean el único componente de la dieta humana que no puede ser comido ni digerido en estado crudo es prueba suficiente de que no estaban previstos para el consumo humano. Los cereales se convirtieron en la primera "comida preparada" del mundo.

Todas las pruebas tienden a indicar que el hombre precivilizado se abstenía de comer cereales. Al parecer, los humanos comenzaron a recolectar y luego a cultivar cereales no para comerlos, sino para alimentar a sus animales domésticos y preparar cerveza. El hombre sólo recurrió a los cereales para su sustento cuando el aumento de la población hizo que las plantas silvestres y los animales resultaran insuficientes para alimentar a la especie.

Los cereales han constituido la base de la dieta humana desde hace sólo 6.000 ó 7.000 años, y por eso los sabios taoístas de la antigua China los consideraban como una adición relativamente reciente a la dieta humana, con efectos perjudiciales para la salud y la longevidad. En la antigua literatura taoísta sobre salud y longevidad aparece una y otra vez la expresión *bi gu* ("evitar los cereales"). Esto coincide plenamente con los descubrimientos de estudiosos contemporáneos de la nutrición tan destacados como Arnold Ehret, el Dr. Herbert Sheldon, Marsh Morrison, el Dr. Norman Walker y V. E. Irons… El hecho de que durante los últimos milenios la dieta tradicional china se haya basado en los cereales en un 80 ó 90 por ciento refleja únicamente las exigencias de la superpoblación. Los taoístas que "evitan los cereales" disfrutan de vidas más largas y saludables que el pueblo en general, pero al menos la dieta tradicional china combina los cereales mucho más armoniosamente que las dietas occidentales modernas.

Aun hoy —en plena época de la alimentación procesada industrial— es tal el papel que juega un campo de trigo maduro como símbolo de prosperidad y felicidad en el imaginario colectivo de nuestra civilización, que somos incapaces de ver otras implicaciones de la plaga "civilizada" cerealista: degeneración dietética, la degradación paisajística, la destrucción de nuestra propia biología, el empobrecimiento del suelo y, por

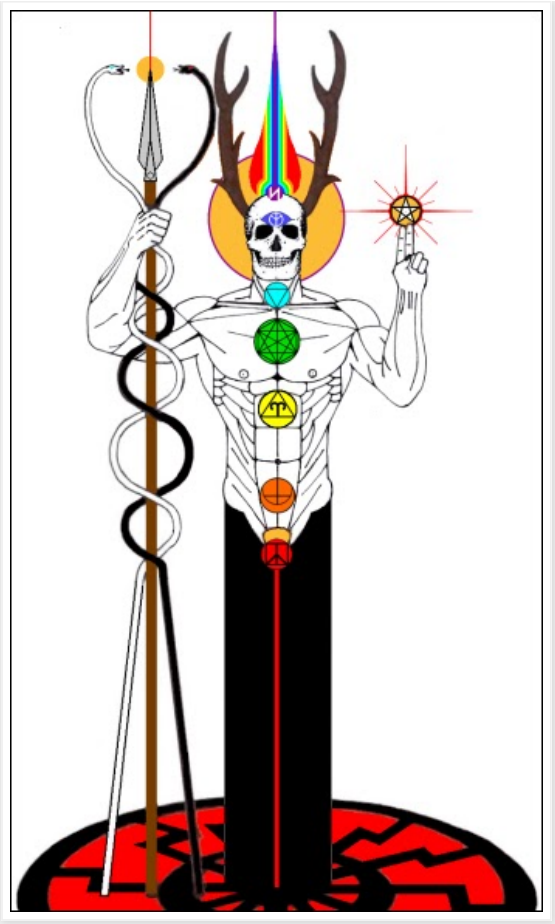
tanto, el avance de una desertización que amenaza a convertir el mundo entero en un gigantesco Próximo Oriente.

SEIS MILENIOS DESPUÉS –REFLEXIONES SOBRE LOS CEREALES

Los cereales fueron ideales como "solución de emergencia" fácil y barata para salir del paso durante épocas de carestía y escasez, pero en modo alguno hubieran debido instaurarse como hábito permanente. Provocaron una multiplicación descontrolada del ser humano, pusieron en marcha el círculo vicioso de la civilización y ya no hubo voluntad para volver atrás. Los cereales alimentaron una inercia de la que fue imposible salir: la serpiente que se muerde la cola.

Los cereales atenuaron el dimorfismo sexual (ver aquí) y afeminaron sociedades enteras, como es patente en la mayoría de culturas pre-indoeuropeas anteriores a las invasiones. Con el paso del tiempo, las cualidades de lucha, ferocidad e instinto territorial sólo subsistirían en en el bastión de las *männerbunden,* los diversos grupos de carácter militar y paramilitar que, a lo largo de la historia, se dedicaron a la guerra, al deporte y a la caza.

¿Debemos desarrollar la capacidad de metabolizar los cereales de forma efectiva? ¿Debemos convertirnos en granívoros, como los cerdos o las gallinas? La experiencia ha demostrado que, sencillamente, quienes los consumen, degeneran. No experimentan un desarrollo cerebral como les pasó a los primeros comedores de carne, sino todo lo contrario. Puede que, si persistimos en consumir féculas, acabemos adaptándonos después de miles de generaciones, pero quizás para entonces el ser humano haya degenerado terriblemente, convirtiéndose en un plácido herbívoro sin sustancia. Hace mucho tiempo, la revolución carnívora nos alejó de los monos frugívoros y nos hizo evolucionar hasta cotas biológicas probablemente jamás alcanzadas antes por ser vivo alguno. La revolución cerealista ha sido la inversión de esta revolución, su antítesis, y su tendencia, prolongada al infinito, es convertirnos en una especie herbívora. En la medida de lo posible, se debería prescindir de los cereales y las legumbres progresivamente dedicándonos a cultivar otros productos, y si ello implica responsabilidad para con la proliferación humana, es justo que así sea.



NOTAS

[1] Más información sobre el yacimiento de Ohalo II en los siguientes enlaces:

http://www.elreloj.com/article.php?id=6119

http://anthropology.si.edu/archaeobio/Ohalo%20II%20Nature.pdf

http://www.stri.org/english/about_stri/media/press_releases/PDFs/oldest_evidence_wild_cereals.pdf

http://www.news.harvard.edu/gazette/2004/07.22/07-grain.html

http://www.iscanmyfood.com/hd/index.php?t=Ohalo+II

[2] Sobre la enfermedad celiaca y sus implicaciones étnicas:

http://www.glutenfreesociety.org/gluten-free-society-blog/grain-a-double-edged-sword/

http://www.examiner.com/nutrition-in-sacramento/can-some-ethnic-associated-diseases-be-helped-by-nutritional-changes-traditional-foods

Sobre la genética de la celiaquía:

http://www.celiac.com/articles/1046/1/Understanding-the-Genetics-of-Gluten-Sensitivity-by-Dr-Scot-Lewey/Page1.html

[3] Más información sobre algunos perjuicios de los cereales y las legumbres en los siguientes estudios:

Dohan, F, "Cereals and Schizophrenia: data and hypothesis", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1966, 42:125-52.

Dohan, F, (1983): "More on Coeliac Disease as a Model of Schizophrenia", *Biological Psychiatry*, 18:561-4.

Dohan, F & Grasberger, J, (1973): "Relapsed Schizophrenics: earlier discharge from the hospital after cereal-free, milk-free diet", *American Journal of Psychiatry*, 1973, 130:685-8.

Dohan, F, Harper, E, Clark, M, Ratigue, R, & Zigos, V, (1984):"Is Schizophrenia Rare if Grain is Rare?" *Biological Psychiatry*, 19: 385-99.

Schechter Y (1983): "Bound lectins that mimic insulin produce persistent insulin-like activities". *Endocrinology,* vol. 113, pp. 1921-1926.

Reinhold JG (1971): "High phytate content of rural Iranian bread: a possible cause of human zinc deficiency". *American Journal of Clinical Nutrition,* vol. 24, pp. 1204-1206.

Sedlet K et al. (1984): "Growth-depressing effects of 5-n-pentadecylresorcinol: a model for cereal alkylresorcinols". *Cereal Chemistry,* vol. 61, pp. 239-241.

Robertson I et al. (1981): "The role of cereals in the aetiology of nutritional rickets: the lesson of the Irish National Nutrition Survey 1943-1948". *Brit Journal of Nutrition,* vol. 45, pp. 17-22.

Heubner, F, Liebeman, K, Rubino, R & Wall, J. (1984): "Demonstration of High Opioid-like Activity in Isolated Peptides from Wheat Gluten Hydrolysates", *Peptides*, 5:1139-47.

Hoggan, R (1998): "Application of the Exorphin Hypothesis to Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Theoretical Framework".

Mycroft, F J, Wei, E T, Bernardin, J E & Kasarda, D D, (1982): "MlF-like Sequences in Milk and Wheat Proteins", *New England Journal of Medicine*, 301:895.

Paroli, E, (1988): "Opioid Peptides From Food (the exorphins)",*World Review of Nutrition and Dietetics*, 55:58-97.

Willett WC (1998): "The dietary pyramid: does the foundation need repair?" *American Journal of Clinical Nutrtion.* 68: 218-219.

Cordain, L (1999): "Cereal Grains: humanity's double-edged sword". *World Review of Nutrition and Dietetics,* Vol 84, 19-73.

Sandstrom B et al. (1987): "Zinc absorption in humans from meals based on rye, barley, oatmeat, triticale and whole wheat". *Journal of Nutrition,* vol. 117, pp. 1898-1902.

Buonocore V et al. (1977): "Wheat protein inhibitors of alpha amylase", *Phytochemistry,* vol. 16, pp. 811-820.

Livingstone JN, Purvis BJ (1980): "Effects of wheat germ agglutinin on insulin binding and insulin sensitivity of fat cells", *American Journal of Physiology,* vol. 238, pp. E267-E275.

Liener IE (1986): "Nutritional significance of lectins in the diet". In: Liener IE (ed.), *The Lectins: Properties, Functions, and Applications in Biology and Medicine.* Orlando: Academic Press. (pp. 527-552).

Liener IE (1994): "Implications of antinutritional components in soybean foods". *Critical Review of Food Science Nutrition,* vol. 34, pp. 31-67.

Pusztai A et al. (1993a): "Antinutritive effects of wheat-germ agglutinin and other N-acetylglucosamine-specific lectins". *British Journal of Nutrition,* vol. 70, pp. 313-321.

Werbach, M (1999): "Nutritional Influences on Mental Illness- A sourcebook of clinical Research". Second Edition. Third Line Press Inc. California.

[X] Estudio que muestra que la dieta agricultora era inferior a la cazadora-recolectora:
http://www.pnas.org/content/early/2011/03/02/1010733108.abstract

Publicado por Europa Soberana blog en 12:16

Etiquetas: Prehistoria, Salud

Entrada más reciente Página principal Entrada antigua

Con la tecnología de Blogger.